گوناگون

مردم البرز فقط از داروخانه ها الکل تهیه کنند

معاون بهداشت و دارو دانشگاه علوم پزشکی استان البرز به مردم توصیه کرد که فقط از داروخانه ها الکل و محلول های ضدعفونی تهیه کنند.

به گزارش پیام آشنا، دکتر کیومرث پور رستمی گفت: عرضه الکل در مراکز غیر مجاز ممنوع است و تنها داروخانه ها و برخی مراکز دولتی مجاز به عرضه الکل و محلول ضدعفونی هستند. وی افزود: طی یک هفته گذشته ۱۱۱مجوز تولید محصولات بهداشتی و ضدعفونی در استان البرز صادر شده است. پورسرشمی گفت: اکنون نیز برای تامین نیازهای عمومی مجوز تولید ماسک خانگی در استان البرز صادر می شود. استان البرز در زمینه مدیریت کرونا به خوبی عمل کرده و موانع و مشکلات آن به حداقل رسیده است. در زمینه تولید لباس بهداشتی ویژه کارکنان مراکز بهداشتی درمانی و بیماران این استان واحدهای مختلفی فعال شده است. وی تأکید کرد: توصیه بهداشت جهانی برای استفاده افراد سالم از ماسک توصیه به جایی است که باید تلاش کنیم تا با تولید انبوه ماسک کلسی ها دراین بخش برطرف شـودما جز استان هایی هستیم که در بخش دارو مدیریت کرده ایم و با شناسه بیماری دارو تجویز می شود و حتی یک قلم داروی کرونا در بازار آزاد توزیع نمی شـود و محموله های قاچاقی که گرفته شده همه مدیریت شده است.

کودکان هم کرونامی گیرند

عضو کمیته کشوری کرونا در خصوص عدم ابتلای معتادان و کودکان به کرونا ویروس و مسائل مبتلا به این بیماری، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسعود مردانی در برنامه تیتر امشب شبکه خبر، گفت: بهترین راه مقابله با کرونا پیشگیری با رعایت بهداشت عمومی و فردی و شستن مرتب دست‌ها است. زیرا امکانات و تجهیزات پزشکی هر چقدر هم باشد نمی تواند تکافوی جمعیت کثیری از مبتلایان را بدهد. این متخصص بیماری‌های عفونی گفت: کودکان هم کرونا می گیرند، اما بیشتر فرم سبک آن را می گیرند، اما طبق تجربه‌ها افراد مسن و دارای بیماری‌های زمینه‌ای به علت ضعیف‌تر بودن سیستم ایمنی مرگ و میرشان بیشتر است و علائم بیماری در آنها شدیدتر است. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه زدن ملسک همچنان برای عموم مردم ضرورت ندارد، افزود: زدن الکل به ماسک و سر و صورت و گرفتن سشوار به ماسک و بینی و دهان کارهای غیر علمی است و هیچ تأثیری هم روی کرونا ندارد. این متخصص عفونی شستن مرتب دست‌ها و دوری از تجمعات را بسیار مهم بر شمرد و گفت: باید ۲۰ ثانیه دست را با صابون شست و بعد زیر آب گرفت و نباید بیش از حد آب مصرف کرد. وی با تکذیب این موضوع که معتادان مبتلا نمی‌شوند، گفت: معتادان و سیگاری‌ها و اهل دود همه به کرونا مبتلا می‌شوند و این حرفی غیر علمی است و این گونه شایعات را سوداگران مرگ شایعه می کنند بر عکس معتادان به علت ضعف ریه و سیستم ایمنی که دارند، زودتر و شدیدتر مبتلا می‌شوند. مردانی افزود: مردم برای درمان‌های غیر ضروری به هیچ وجه به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی مراجعه نکنند. اما آنهایی که نیاز به درمان فوری دارند باید مراجعه کنند. نمی‌شود زنی که وقت زایمانش رسیده یا کسی که زخم معده دارد یا آپاندیسش ترکیده و یا سکته کرده به بیمارستان مراجعه نکند. این متخصص عفونی با بیان اینکه هنوز دارویی برای کرونا ساخته نشده است، گفت: داروهایی که چینی‌ها استفاده کردند و ما هم استفاده کردیم همه داروهای ضد ویروس و ضد ایدز است و تا حدودی برخی از آنها تأثیر داشته‌اند، ولی این داروها در بیمارستان و برای آنهایی که در آی سی یو هستند استفاده می‌شود و قابل تجویز برای دیگران نیست.

مردانی گفت: کسی که کرونا بگیرد تا موقعی که ویروس جهش ژنتیک پیدا نکرده دیگر به کرونا مبتلا نخواهد شد.

کووید۱۹ به مغز آسیب می رساند

محققان در یک مورد ابتلا به بیماری کووید۱۹ در زنی ۵۰ساله دریافتند.

به گزارش پیام آشنا، وی دارای علائم سرفه، تب و سردرگمی ذهنی از سه روز قبل از تشخیص بیماری بوده است. محققان برای پی بردن به علت تغییر وضعیت ذهنی بیمار مبتلا به کووید۱۹، از وی اسکن مغزی گرفتند. اسکن مغزی «فسفالوپاتی» (تورم برخی نقاط مغز) و همچنین مرگ سلول‌های مغزی در برخی مناطق کوچک را نشان داد. عارضه اسفالوپاتی، شرایطی نسبتاً نادر در افراد بزرگسال بوده که مرگبار است. تشخیص پزشکان این است: اسفالوپاتی همورازیک حاد مرتبط با کووید۱۹، یک نوع اسفالوپاتی نادر است که باسایر عفونت‌های ویروسی هم مرتبط است. محققان معتقدند در پی فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی بیمار در مقابله با ویروس، مغز بواسطه عفونت ویروس آسیب می بیند. فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی موجب بروز حالتی موسوم به «توفان سیتوکین» می‌شود که ناشی از تولید بیش از حد سلول‌های ایمنی و ترکیبات فعال کننده آن موسوم به سیتوکین‌ها است. محققان عنوان می کنند در این نمونه ابتلاء به کووید۱۹، توفان سیتوکین درون جمجمه‌ای روی داده است که منجر به شکست مانع خون-مغز می‌شود. دکتر «الیسا فوری» نورولوژیست بیمارستان هنری فورد، در این باره می‌گوید: روند پیشرفت سریع بیماری در این زن نشان می‌دهد که ویروس می‌تواند در شرایط نادر به مغز حمله کند.

یک جرعه کتاب

کتاب کمتر گندبزن
دست از تخریب خودت بردار و زندگی‌ات را پس بگیر
نویسنده: گری جان بی‌شاپ
مترجم: حسین گازر

پیام آشنا: کتاب کمتر گند بزن نوشته گری جان بی‌شاپ که با ترجمه حسین گازر منتشـر شده است. این کتاب به شما می‌گوید دست از تخریب خودت بردار و زندگی‌ات را پس بگیر و زندگی بهتری برای خودت بساز.

درباره کتاب کمتر گندبزن

ایـن کتاب کوچـک آخریـن پرخبـرهزاری از مزخرفات و دگرگون کردن آن‌هاسـت؛ همان مزخرفاتی که دائما زندگی را به گند می‌کشند. پس اگر خسته، وامانده، کسل، بی‌عشق، بی‌حرکت هسـتید اگر نمی‌توانید آن‌طور که لایقتان است پیشرفت کنید، اگر نمی‌توانید آرامش را به زندگیتان برگردانید و زود عصبی می‌شوید. این کتاب برای شما نوشته شده است. این کتاب با یخواندید ویژگی های آن را استفاده کند و زندگی تازه‌ای شروع کنید.

بخشی از کتاب کمتر گندبزن

تا الآن باید این را فهمیده باشـی که این‌طور نیسـت که سر صبح بیدار شوی و به خودت بگویی: «خیلی‌خب، این همان روزی‌ست که اشـتباه‌های فلج‌کننده در دوستی‌هایم را پیدا می‌کنم و به تمام آنها خاتمـه می‌دهم.» یا «چطور می‌توانم امروز سرم‌سر نلرزم بگذارم؟» یا «رابطه من و همدمم خیلی عالی‌ست. چطور می‌توانم ازدواجم را به هم بزنم؟»

اگـر از این جور حرف‌ها با خـودت می‌زنی، این کتاب نجاتت نمی‌دهد. یوگا را امتحان کن.

اگر آگاهانه از روی هواوهوس یا برمبنای یک‌سری نقشه‌های استادانهٔ منحط، موفقیت خودت را خراب نمی‌کنی، اگر صبح بیدار نمی‌شوی و فعالانه به‌دنبال خراب‌کردن تمام چیزهایی که ساختی، نیستی، پس چطور شد که به اینجا رسیدیم؟ من به این نتیجه رسیدم که این فرایند باید ناآگاهانه باشد. وسوسه، لشتیاق، اجبار و هرچه که نامش را می‌گذاری، از اعماق ذهنت به سطح آن آمده و تو بر اساس آن عمل کرده‌ای.

این به معنی کمبود یا نقصانی از جلب توئیست. بیشتر شبیه وجود چیزی در خقا و سـایه است. چیزی که هرگز درکش نکرده‌ای و در لحظاتی به واقعیت تبدیل می‌شـود. چیزی که مانند همسایه غریبه ناخوانده در مهمانی چهارم جولای ظاهر می‌شود.

اجازه بده درست همین‌جا توقف کنم و مقداری درمورد ضمیر ناخودآگاهت توضیح دهم. این از آن کلمه‌های قلمبه‌سلمبه‌ٔ خودیاری با روانکاوی نیسـت. کاملاً واقعی‌ست و وجود دارد، و وجود تو را مثل یک عروسک قدیمی کنترل و اداره می‌کند. نویسـنده، عصب‌شـناس و پروفسـور دپارتمان علوم روانی و رفتاری دانشگاه استنفورد، دیوید ایگلمن ۱۵ می‌گوید: «بخش آگاه ـ همان «من» که هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوی، به زندگی تلنگر می‌زند ـ بخش بسیار ظریفی از عملکرد است.» به‌طور بنیادین، ما بر اساس سطحی عمل می‌کنیم که حتی اغلب اوقات از وجود آن آگاهی نداریم.

و مسـأله مرتبط با ضمیر ناخودآگاه این است که کاملاً آزاد و انعطاف‌پذیر شروع می‌شود، اما در طول زمان، تثبیت می‌یابد، سخت قابل پیش‌بینی. چطور این اتفاق می‌افتد؟ بیا نگاهی بیندازیم.

همه‌چیز خوب‌است.

۷۵درصد جمعیت البرز غربالگری کرونا شد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان البرز ضمن قدردانی از همکاری خوب مردم استان با مدافعان سلامت گفت: تاکنون ۷۵درصد جمعیت سه میلیون نفری این استان غربالگری کرونا شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا دکتر حسین کریم گفت: با توجه به اینکه شیوع کرونا در شرایط ویژه‌ای به وجود آمد اما همکاری و پای کار آمدن مردم و تشکل های اجتماعی موجب شد تا این استان از یک مرحله سنگین کرونا عبور کنـد وی ادامه داد: این همکاری همه جانبه مردم غیر قابل انتظار بود؛ از ابتدای همه گیری این ویروس نشست های مکرر برای مقابله و پیشگیری از شیوع بیشتر کرونا در اسـتان انجام شد. کریم با اشاره به اینکه یکی از ارکان مهم در پیشگیری و مقابله با کرونا رسانه ها بودند، گفت: وجود این بحران در استان البرز انسجام بین دستگاه های ذیربط و مردم را بالا برد و از این پس نیز می بایست رسـانه ها کمک کنند تا این انسجام باقی بماند. کریم با تأکید بر اینکه برنامه ریزی های صورت گرفته در استان موجب شد تا در مرحله اول بحران کرونا با مشکل کمبود تخت آی سی یو مواجه نشویم یادآور شد که البته تعدادی از کارکنان مبتلا به کرونا شدند اما خوشبختانه مهبود یافتند.

مراقبت ها در ماه های اردیبهشت و خرداد بیشتر شود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز با بیان اینکه قله‌ماتی که در مرحله اول شـیوع کرونا صورت گرفت متجر به مدیریت بیماری و کاهش سـرعت انتشار شد. افزود: اتفاقی که خواهد افتاد اگر در این مرحله دقت نکنیم ۲ماه پیش روضعیت پر استرس و پر خطری خواهیم داشت. کریم تأکید کرد که ساده انگاری خوش باوری در بحث کرونا سبب می شود که به لحاظ جانی مشکلات زیادی ایجاد کند.

گرما در کنترل کرونا تأثیر گذار است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: شواهد علمی به ما می گوید که گرما ویروس کرونا را کنترل می کند چرا که استان های جنوبی ایران یا کشورهایی مانند عراق، عربستان و قاره آفریقا کمترین میزان ابتلا به کرونا را دارند. وی تاکید کرد: باید در ۲ماه آینده پیشگیری ها و مراقبت ها بیشتر شود تا به فصل تابستان برسیم و اگر بتوانیم کامل، دقیق و درسـت مدیریت کنیم با کمترین مشکل از بحران پیش رو عبور خواهیم کرد. کریم گفت: ما در ایجاد حسـاسیت در بین دولتمردان در خصوص کرونا شکسـت خورده ایم اما می بایست از طریق رسانه ها به مردم بگوییم که برای پیشگیری از ابتلای بیشتر به ویروس کرونا ۲استراتژی می بایست دنبال شود که ابتدا فاصله گذاری اجتماعی و حسـاس بودن مردم نسـبت به این ویروس اسـت. وی افزود: نباید رسـانه ها در ایجاد حساسیت بین مردم نسبت به ویروس کرونا شکست بخورند. این مسئول در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به آغاز فعالیت دوباره اصناف، ادارات، مترو و... گفت: می بایسـت تمام پروتکل ها را رعایت کننـد و اگر ادارات اصناف و واحدها پروتکل را رعایت کنند مشکلات کمتر خواهد بود. ادارات باز شود اما به چند شرط آنکه جان کارمندان و ارباب رجوع در اولویت اول آنها باشـد و تک تک ادارات، اصناف، واحد های تولیدی و... می بایست تمام کرونا را تشکیل دهند و حراسـت می بایست دنبال کشف کرونا باشد. کریم گفت: تاکنون نیاز به نقلنگاه نداشـته ایم که البته به بیماران پس از ترخیص از بیمارستان توصیه می شود به نقلنگاه بروند که نمی روند و در منزل خودمراقبتی انجام می دهند. وی افزود: البته نقاهتگاه ها را برای زمانی که همه گیری شیوع بیشـتری داشته باشد پیش بینی کرده بودیم که در مرحله اول بیماری نیازی به این مکان هـا نبود. اکنون چند نقاهتگاه داریم که یکی از آنها با ۱۰۰تخت آماده پذیرش بیمار است که هنوز استفاده نشده اسـت. ظرفیت تخت های بیمارستانی هنوز به یک سوم نرسیده است. وی با تاکید بر اینکه ۸۰درصد افرادی که مبتلا به ویروس کرونا می‌شوند علامتی از بیماری ندارند. گفت: تاکنون بیش از چهارهزار نفر با علائم قطعی و مشکوک به کرونا در بیمارستان‌های البرز بستری شده‌اند.

دریچه

۱۰ دلیل برای اینکه تدریجاً وعده "ناهار" را از رژیم غذایی روزانه خود حذف کنید!

کسی که در وعده "ناهار" غذای سنگین مصرف کند، شـب تا دیروقت قادر به صرف شام نیسـت و صرف دیرهنگام شام منجر به یبخوابی شبانه، امتلا و عوارض متعدد جسـمی می‌شـود؛ دیر خوابیدن منجر به خسـنگی صبحگاهی و صرف دیرهنگام شام منجر به بی‌اشـتهایی به صبحانه می‌شود و همه این مشکلات از مصرف غذای سنگین در وعده "ناهار" شروع می‌شود! اما در ادامه به ۱۰ مزیت و سـود "ترک ناهار" اشـاره شده که ما را مجاب به ترک تدریجی وعده ناهار از رژیم غذایی روزانه می کند:

۱.افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن
۲. پیشگیری و درمان چاقی
۳. پیشگیری و درمان چربی خون
۴. پیشگیری و درمان قند خون و دیابت
۵. پیشگیری و درمان کبد چرب
۶. پیشگیری از ضعف حافظه و درمان ضعف حافظه
۷. پیشـگیری از غلبه دم و درمان کمکی در مهار غلبه‌دم
۸. پیشگیری از فشار زیاد به معده و درمان کمکی برای پاکسازی معده
۹. پیشگیری از ابتلای به بیماریهای مختلف قلبی مانند: انسدادها، ضعف عضلات و درمان کمکی آن
۱۰. افزایش ضریب کارایی و قدرت پردازش مغز

بنابراین ترک تدریجی ناهار موجب تقویت کلی بدن، ایجاد نشاط، چاقی، طول عمر و... می‌شود؛ همچنین لازم به یادآوری است بر اساس مبانی طب سنتی و طب اسلامی، وعده غذایی "شام" تحت هیچ شرایط نباید حذف شود. البته شام باید در ابتدای شب صرف شود و جداً باید از خوردن شام در ساعات پایانی شب پرهیز داشت.

سلام بر مهدی(ع)، خورشید جان ها

به گزارش پیام آشـنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی حوزه، وقتی نیمه شعبان می رسد، گلواژه های «انتظار»، «ظهور»، «فرج»، «حکومت جهانی»، «قسط و عدل»، «دیدار» و «مهدی» می شکفد.

نیمه شعبان، عید منتظران ولایت زمین برای مستضعفان و شکسـت سـلطه های جبّاران اسـت. نیمه شعبان، الوخترن چراغ شوق در دل شیعیان و امید بخشیدن به محرومان است.

آخرین وصی پیامبر خدا(ص)، دوازدهمین امام شیعه و چهاردهمین معصوم از خاندان رسالت، حضرت مهدی(ع) در سپیده دم نیمه شـعبان سال ۲۵۵ هجری در شهر سامرا دیده به جهان گشود. با تولد او انتظار تحقق مژده ای که پیامبر خدا(ص) و امامان(ع) از دو قرن پیشتر داده بودند سر آمد و گام او زمین را برکت بخشید.

پدرش امام عسـگری(ع) و مادرش نرجس است که نام اصلی وی ملیکه، دختر یشوعا فرزند قیصر روم بود. وجود آن امام، مشخصات وی، مژده ظهورش، ویژگی اصحابش و چگونگی حکومتش، در روایات بسیار آمده است و طبق روایات عقیده به او مخصوص به شیعه نیسـت، بلکه روایات بسـیار در کتاب های اهل سنت نیز درباره او نقل شده است.

زمینه های غیبت

از آنجا که حکومت های سـتمگر، طبق وعده روایات، زوال قدرت خود را در حکومت این مولود خجسـته می دیدند و می دانستند که از نسل امام عسـگری(ع) خواهد بود. پیوسته آن حضرت را زیر نظر داشتند. امام یازدهم نیز تولد این فرزند را از مردم کتمان می کرد تا دستگاه خلافت به وجود او پی نبرد.

البته در همان دوران کودکی، برای آنکه شیعیان نسبت به پیشوای خود و امام بعدی بی خبر و حیران نباشند امام زمان(ع) توسط پدر ارجمندش به برخی اصحاب خاص و مطمئن نشان داده می شد: تا حجت خدا را بشناسند و بعدا دچار گمراهی نشوند.

امام زمان(ع) پنج ساله بود که پدرش امام عسگری(ع) به شهادت رسید. حضرت بر جنازه مطهر پدر نماز خواند و چون مأمورانِ از وجود او با خبر شـدند در تعقیب او به منزل امام هجوم آوردند. ولی حضرت در یکی از سرداب های خانه از چشـم ها ناپدید شد و هر چه گشتند، او را نیافتند. بدین گونه رابطه آشـکار مـردم با حضرت مهدی(ع) قطع شد و دوران غیبت فرارسید.

غیبت صغری و کبری

امام عصر(ع) از آن زمان تا سـال ۳۲۹ هجری به مدت ۶۹ سـال (که دوره غیبت صغری نامیده می شـود) از طریق چهار نماینده خاص، با مردم رابطه داشت و نامه ها، نیازها و سـؤال های آنان از طریق این نوّاب خاص به حضرت می رسـید و پاسخ آن دریافت می شد. به نامه های آن حضرت «توقیعات» گفته می شد.

نایب های ویژه او که در چهار نسـل پیاپی واسطه میان امام و امت بودند، عبارتند از عثمان بن سـعید، محمد بن عثمان، حسین بن روح و علی بن محمد سیمری.

با مرگ چهارمین سفیر خاص امام در سال ۳۲۹ دوران غیبت کبری آغاز شد که تاکنون ادامه دارد و جلشینان حضرت، فقهای عادل و واجد شرایط در هر زمان اند.

حضرت مهدی(ع) هم اکنون از دیده ها پنهان است و ما در عصر غیبت بسر می بریم و از دیدن جمالش محرومیم. البته در این دوازده قرنی که از عمر آن حضرت می گذرد، اشخاص متعددی به خاطر صلاحیت و تقوا و عمل صالح، توفیق دیدار او را داشته اند.

عصر حضور

عمر طولانی او از معجزات الهی اسـت و تاکنون بیش از یازده قرن از میلاد او می گذرد. وقتی ظهور کند، در چهره و نیروی یک مرد چهل ساله خواهد بود.

در عصر غیبت، جهان از وجود او بهره می برد، آن سـان که از خورشید پشـت ابر بهره مند می شود. او حجت خدا در عصر غیبت اسـت و هرگز زمین خالی از حجت نخواهد بود.

ظهور او شرایطی دارد که وقتی فراهم باشد و خداوند اذن دهـد، آن حضرت در روز جمعه ای در مکه و کنار خانه خدا ظهور می کند و تعداد ۳۱۳ نفر از یاران خاص او از سراسـر جهان به سرعت خود را به او می رسانند و با او بیعت می کنند و قیام جهانی او آغاز می شود.

امام زمان(ع) ذخیره الهی برای گسترش قسط و عدالت در سراسـر جهان اسـت وقتی آن حضرت ظهور کند، امنیت، عدالت، رونق اقتصادی، وفور نعمت های الهی در زمین، صلح و صفا و برادری و مسـاوات در سطح جهان برقرار خواهد شد.

نصرت الهی پشتیبان اوست و جهان مسخر فرمان او می گردد. به دسـت او و با یاری پروردگار، «حکومت واحد جهانی» تشـکیل می شود و قانون خدا و احکام خدا به تحو کامل در همه جای گیتی اجرا و حاکم خواهد گشت و قدرت های ستم نابود خواهد شد.

عقیده به مهدویت و وجود یک نجات بخش در پایان عمر جهان، نه تنها در اسلام، بلکه در ادیان آسمانی دیگر هم مطرح است و همه فرقه ها به نحوی به یک «موعود» و منجی عقیده دارند و در انتظار یک مصلح جهانی بسر می برند. همین عقیده سبب شده که در طول تاریخ بارها از سـوی دروغگویانی ادعای مهدویت یا وابسته بودن بین امام و و مردم اظهار شود و از این راه، فرقه های انحرافی و مسلک های ساختگی پدید آید. فرقه بهائیت و قادیانی گری نو نمونه از این گروههای منحرف است.

حکومت مهدوی

وقتی امام زمان(ع) ظهور کند، از مکه به سـوی مدینه، سپس به سـوی عراق و کوفه حرکت می کند. عیسای مسیح از آسمان فرود آمده، به او اقتدا می کند و خداوند زمینه های قـدرت و حاکمیت او را بر جهان فراهم می آورد و بـا یـاری و نصرت ویژه، امـدادش می کند. آن حضرت، دولت کریمه و الهی براسـاس قسـط و عدل تشکیل می دهد.

مرکز حکومتش کوفه خواهد بود. اما سپاه او سراسر جهان را فتح خواهد کرد. در شـام و فلسطین و مناطق دیگر، نبردهای خونینی بین یاران او و پیروان طاغوت ها پیش خواهد آمد. سرانجام، پیروزی نهایی از آن اوست.

زمین گنجینه های خود را برای امام آشـکار می سازد. امنیت همه جا حاکم می شود، ویرانی ها آباد و ستمگران نابود و مؤمنان عزیز می شـوند. آن حضرت چند سال (هفت یا هفتاد سـال) حکومت جهانی خواهد داشت، سپس به شهادت می رسد و حکومت عدل او با بازگشت دوباره امامان معصوم ادامه می یابد.

سپس عمر جهان به پایان رسیده، مقدمات قیامت فراهم می گردد. در عصر غیبت، شـیعیان وظیفه دارند که با «انتظار فرج» زمینه سـاز حکومت جهانی او شوند و او پیشگاه خدا آمدن او را طلب کنند.

انتظار فرج که از برترین عبادت ها به شمار آمده، همراه با اصلاح خود و جامعه و مبارزه با سـتم و فساد و فراهم ساختن شرایط متناسب با «دولت کریمه» امام زمان(ع) است.

و... منتظر «مصلح»، باید خودش هم «صالح» باشد و در «اصلاح» مفاسد بکوشد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

سقراط: وقتی دنبال حقیقتی عزیزم، پول فقط می‌تونه کمکت کنه. همین که عادت کردی پول بگیری، می‌ری همون سمتی که پول هست، نه سمت حقیقت

از کتاب باربرهنه در آتن
مکسول اندرسون
ترجمه: بهزاد قادری
نشر قطره

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

«دیابتی ها» چگونه به کرونا مبتلا نشوند؟

فوق تخصص غدد و متابولیسم با اشاره به اینکه بیماران دیابتی از جمله گروه‌های در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا هستند، گفت: شدت عوارض بیماری کرونا در افراد دیابتی به مراتب بیشتر از سایرین است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از فارس، مریم واشقانی- فوق تخصص غدد و متابولیسـم، با اشاره به اینکه بیماران مبتلایان به دیابت از جمله گروه‌هـای در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا هسـتند، گفت: افراد دیابتی باید بیشتر از سایرین مراقب سلامتی خود باشند. وی با اشاره به اینکه بیماری دیابت با سیستم ایمنی بدن در ارتباط است، افزود: افرادی که از بیماری دیابت رنج می‌برند بیش از سایرین توصیه‌ها را در مقابل کرونا جدی بگیرند؛ متاسفانه شدت عوارض بیماری کرونا در افراد دیابتی به مراتب بیشتر از سایرین است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه مرگ و میر در بیماران دیابتی بیشتر از افراد عادی است، گفت: افراد مبتلا به دیابت تا جائی که ممکن است باید سعی کنند خود در معرض ابتلا به بیماری قرار ندهند و از تردد در سـطح و شهر و ارتباط با افراد مشکوک و یا آلوده به ویروس کووید۱۹ پرهیز کنند. واشقانی کنترل دیابت و مصرف به موقع داروها توسط مبتلایان به دیابت را دومین راهکار مؤثر بـرای مقابله با ویروس کرونا ذکر کرد. این فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: افراد دیابتی باید مراقبت‌هایی که برای کنترل قند و فشـار خون نیز لازم است را به صورت مداوم انجام دهند. عضو هیئت علمی دانشگاه پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: افرادی که قند خون خود را کنترل می کنند در معرض خطرات کمتری در مواجه با ویروس کرونا هسـتند. وی به افراد مبتلا به دیابتی که در مقابل استفاده از انسولین مقاومت می کنند توصیه کرد: در صورت صلاحدید پزشـک تزریق انسولین به صورت موقتی به هیچ عنوان وابسـتگی ایجاد نمی کند و پس از خاتمه یافتن این بحران مبتلایان به دیابت می‌توانند رژیم‌های سابق خود را رعایت کنند. واشقانی گفت: افراد دیابتی همانند سایر افراد جامعه توصیه‌ها را بیش از پیش جدی بگیرند و مراقب سلامت خود خصوصا در روزهای شـیوع اپیدمی کرونا باشند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸